MPU Akademie

Alkohol-MPU FRAGEN

mit Antworten, Anmerkungen & Tipps

2024 komplett aktualisiert

Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

MPU Akadem

Wir haben einen umfassenden Fragenkatalog für Sie erarbeitet, der die wichtigsten Aspekte einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) bei Alkoholdelikten abdeckt.

Dieser Katalog orientiert sich eng an der Dynamik eines psychologischen MPU-Gesprächs und stützt sich auf die aktuellen Bewertungskriterien zur Beurteilung der Fahreignung.

Indem Sie sich gründlich mit diesen Fragen auseinandersetzen und sie vollständig beantworten, positionieren Sie sich optimal, um den MPU-Gutachter von Ihrer Fahreignung und Ihrem festen Entschluss, nicht erneut unter Alkoholeinfluss zu fahren, zu überzeugen. So legen Sie den Grundstein für eine erfolgreiche MPU.

Eine professionelle Vorbereitung kann dieser Fragenkatalog nicht ersetzen!

MPU Akadem

Zum Autor
Diplom-Psychologe Gunnar Hoyer
Psychologischer Psychotherapeut und ehemaliger MPU-Gutachter

Nach meinem Psychologiestudium an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg habe ich zunächst mehrere Jahre in der Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie gearbeitet, bevor ich in den klinischen sowie verkehrspsychologischen Bereich gewechselt habe.

Meine Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten habe ich in Frankfurt am Main abgeschlossen und viele Jahre dort auch als MPU-Gutachter beim TÜV Hessen gearbeitet. Nach meiner Tätigkeit als MPU-Gutachter habe ich 201 5 die MPU-Akademie gegründet. Die MPU-Akademie ist auf Online MPU-Vorbereitung spezialisiert. Wir freuen uns, auch Sie online durch Ihre MPU zu begleiten.

Kontaktieren Sie uns: info@mpu-akademie.eu

0800 5893416170

MPU Akadem

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Diagnostische Einordnung
- 1. Deliktanalyse
- 2. Alkoholvorgeschichte
- 3. Trinkmotive
- 4. Rückfallprophylaxe
- 5. Umgang mit Alkohol
- 6. Aufrechterhaltende Motivation
- 7. Glatteisstellen
- 8. Warnsignale
- 9. Suchtdruck/Bedürfnis Alkohol zu trinken
- 10. Umstellung
- 11. Verlockungssituationen
- 12. Rückfälle
- 13. Ziele für die Zukunft
- 14. Einschätzung des eigenen Alkoholkonsum
- 15. Veränderungen des sozialen Umfelds

Plus: Alle Fragen mit Leerfeldern zum Selbstausfüllen am Ende dieses Ratgebers

PODCAST

Hören Sie sich auch unsere Mini-Serie zu den Fragen bei der MPU als Podcast an

MPU Akadem

Diagnostische Bewertung und ihre Bedeutung

Die sorgfältige diagnostische Bewertung bildet das Fundament Ihrer Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU). Bei dieser Bewertung kann sehr genau festgestellt werden, ob Sie eine Abstinenz von 0, 6, 12 oder gar 15 Monaten nachweisen müssen, um erfolgreich an der MPU teilnehmen zu können. Diese Bewertung ist jedoch nicht nur entscheidend für die Festlegung der Abstinenzdauer, sondern auch für den Umfang und die Intensität der erforderlichen Aufarbeitung.

Um eine präzise diagnostische Einordnung zu erhalten, ist der direkte Austausch mit einem Verkehrspsychologen unerlässlich. Ein Ratgeber kann hier nur begrenzte Unterstützung bieten und ersetzt keinesfalls die fachkundige Einschätzung durch einen Experten.

Idealerweise sollte die diagnostische Bewertung so früh wie möglich in Ihrem Vorbereitungsprozess erfolgen, optimalerweise direkt nach dem relevanten Vorfall. Dies ermöglicht es Ihnen, ohne Zeitverlust mit den notwendigen Schritten zur Vorbereitung zu beginnen und Ihre Chancen auf eine erfolgreiche MPU zu maximieren.

MPU Akadem

1 Deliktanalyse

Nach Ihrer Vorstellung und den Antworten auf die Einstiegsfragen (siehe Website) führt der Dialog mit dem Gutachter zur eingehenden Analyse der dokumentierten Delikte.

Hierbei ist es von großer Bedeutung, dass Sie die Vorfälle mit möglichst vielen Details beschreiben. Eine präzise und umfassende Darstellung Ihrer Delikte signalisiert dem Gutachter, dass Sie sich ernsthaft und gründlich auf die MPU vorbereitet haben.

Falls bestimmte Details Ihrer Erinnerung entfallen sind, empfiehlt es sich, im Rahmen Ihrer Vorbereitung die Geschehnisse so akkurat wie möglich zu rekonstruieren. Es ist wichtig, dass Sie folgende Informationen zu Ihren Delikten genau kennen und wiedergeben können:

MPU Akadem

	Frage	Mögliche Antwort
1	Wann (Datum und Uhrzeit) hat Ihre Trunkenheitsfahrt stattgefunden?	Am 2. März 2023 um 22:30 Uhr.
	Der Prüfer möchte sehen, dass Sie sich mit Ihrem Fall wirklich auseinandergesetzt haben und Ihnen alle Details bewusst sind.	
2	Wie viele Kilometer sind Sie gefahren, bis Sie erwischt oder auffällig geworden sind?	Ich bin nur etwa einen Kilometer gefahren.
	Je weiter Sie gefahren sind, desto höher ist auch die Chance, dass Sie jemand anderen hätten gefährden können.	
3	Beschreiben Sie den Tathergang und geben Sie an, wie viel Sie getrunken haben.	Zum Essen habe ich 2 große Bier getrunken. Anschließend sind einige Freunde und ich noch eine Bar gegangen. Dort habe ich 4 Longdrinks und 8 Shots getrunken. Mein Auto hatte ich vor dem Restaurant geparkt. Es war spät, die Straßen waren leer und ich war der Meinung, die 3 km nach Hause fahren zu können. Doch schon nach etwa 800 m Fahrt wurde ich von der Polizei angehalten, weil ich vergessen hatte, das Licht einzuschalten. Nach einem Atemalkoholtest wurde ich gebeten, zu einer Blutentnahme mit aufs Revier zu kommen, was ich auch tat.
	Auch das zeigt dem Prüfer erneut, dass Sie sich intensiv mit den Vorfällen beschäftigt haben. Seien Sie so genau wie möglich und ehrlich.	

	Frage	Mögliche Antwort
4	Was war der Trinkanlass?	Mein Geburtstag
⚠	Bestand kein konkreter Anlass, lässt sich ein regelmäßiger Alkoholkonsum daraus ableiten.	
5	Um wieviel Uhr haben Sie Ihr erstes und um wieviel Uhr Ihr letztes Getränk konsumiert?	Das erste Getränk hatte ich gegen 20 Uhr und das letzte gegen 23:30 Uhr. Die Blutabnahme war 0:30 Uhr.
⚠	Hieraus kann der Prüfer ableiten, wie hoch der wahre Promillewert war, als Sie ins Auto gestiegen sind.	
6	Welche Getränke haben Sie in welchen Mengen konsumiert?	Ich hatte 2 Bier zu je 0,5l, 4 Longdrinks (je 4cl) und 8 Tequila Shots zu je 2cl.
⚠	Insgesamt interessant für den Prüfer, um mehr über ihre Trinkgewohnheiten zu erfahren.	
7	Wie haben Sie sich gefühlt? Fahrtüchtig oder betrunken?	Ich habe mich an dem Abend betrunken gefühlt, war aber nach dem Spaziergang zum Auto der Meinung, wieder nüchtern genug zu sein, um die kurze Strecke fahren zu können.
⚠	Hierbei geht es um Ihre Selbsteinschätzung und ein tieferes Verständnis Ihrer Trinkgewohnheiten.	

	Frage	Mögliche Antwort
8	Wie hoch war die Blutalkoholkonzentration?	1,6 Promille
	Der Prüfer möchte, dass Sie sich Ihren Fall noch einmal bewusst machen und wissen, ob Sie alle Daten noch wissen.	
9	Sind Sie auffällig gefahren und wenn ja, wie?	Ja, das bin ich. Ich hatte das Licht nicht eingeschaltet.
	Würden Sie bei diesem Blutalkoholspiegel normal fahren können, lässt dies auf regelmäßigen Konsum deuten.	

2

Alkoholvorgeschichte

Nach der detaillierten Beschreibung der dokumentierten Delikte ist es nun wichtig, Ihre Alkoholhistorie mit größtmöglicher Präzision darzulegen. Eine bewährte Methode hierfür ist die tabellarische Aufarbeitung Ihres Alkoholkonsums, beginnend mit dem ersten alkoholischen Getränk bis hin zum aktuellen Zeitpunkt.

Es ist von **größter Wichtigkeit**, Ihre Alkoholvorgeschichte **transparent und ehrlich** zu präsentieren, wobei eine Verharmlosung des eigenen Konsums unbedingt zu vermeiden ist. Unklare oder unglaubwürdige Angaben, wie etwa unrealistisch niedrige Trinkmengen, können dazu führen, dass der Gutachter die gesammelten Befunde als unbrauchbar bewertet. In einem solchen Fall wäre mit einem negativen Ausgang des Gutachtens zu rechnen.

Bilden Sie **sinnvolle Lebensabschnitte** bis zum aktuellen Zeitpunkt und ordnen Sie das entsprechende Alter zu (Schulzeit, Ausbildung, erster Job, Ehe, Trennung etc.)

MPU Akadem

	Alter und Lebensabschnitt	Wie oft haben Sie Alkohol getrunken? Welche Mengen haben Sie üblicherweise getrunken? Welche Höchstmenge Alkohol?
1	16 bis 18 Jahre / Schulzeit	3-4 Mal im Monat (freitags oder samstags). Unter der Woche habe ich nicht getrunken. Übliche Mengen: 2-3 x 0,5 l Bier Höchstmenge: 4 x 0,5 l Bier, sowie 4 Shots zu je 2 cl. Die Höchstmenge habe ich im Durchschnitt 1 x im Monat getrunken. In der Regel zu besonderen Anlässen, wie z. B. an Geburtstagen von Freunden.
	Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken? Disco, Partys, Geburtstage	
2	19 bis 23 Jahre / Studienzeit, Auszug aus dem Elternhaus, Trennung von Partner **usw. bis heute**	Ca 2 Mal in der Woche (freitags oder samstags) und einen Tag in der Woche Übliche Menge: 4 x 0,5 l Bier oder 5 Longdrinks zu je 4 cl. Höchstmenge: 4 x 0,5 l Bier sowie 2 Longdrinks zu je 4 cl und 2-3 Shots zu je 2 cl. Die Höchstmenge habe ich etwa jedes zweite Wochenende auf Partys getrunken.
	Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken? Treffen mit Freunden, Semesterpartys, Geburt - stage, Disco	
3	Bilden Sie weitere wichtige Lebensabschnitte	Geben Sie genau an, was und in welchen Mengen Sie üblicherweise getrunken haben.
	Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken? Geben Sie alle Anlässe an	

3

Trinkmotive

Nach der Schilderung Ihrer Alkoholvorgeschichte ist es nun wichtig, die tieferliegenden Gründe und Beweggründe Ihres Alkoholkonsums zu erörtern. Ein umfassendes Verständnis Ihrer Trinkmotive ist der Schlüssel, um die notwendigen Veränderungen zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen.

Reflektieren Sie bitte über die Rolle, die Alkohol in Ihrem Leben gespielt hat – ob er etwa dazu diente, emotionale Belastungen zu mildern, Hemmungen zu reduzieren oder andere Funktionen erfüllte. Diese Selbstreflexion ist ein wesentlicher Schritt, um Ihre Alkoholhistorie nicht nur zu dokumentieren, sondern auch aktiv an deren Überwindung zu arbeiten.

1	Frage
	Welche Funktion hatte der Alkohol für Sie?
	3 mögliche Trinkmotive
	Ich habe nie gern über meine Gefühle und Probleme gesprochen, weil ich keine Schwächen zeigen wollte. Wenn ich Alkohol getrunken hatte, fiel es mir leichter, mich zu öffnen und zu erzählen, wie es mir wirklich ging.
	Ich habe mich während meiner Studienzeit und auch im Job immer sehr unter Druck gesetzt, gute Leistung zu zeigen. Am Wochenende brauchte ich dann eine „Auszeit“ von dem Druck, um in der Woche wieder funktionieren zu können.
	Ich litt damals unter einem mangelnden Selbstbewusstsein und fühlte mich in Gruppen oft gehemmt. Alkohol hat mir dabei geholfen, meine Hemmungen zu überwinden und selbstbewusster aufzutreten.

2 Frage	Was hat Sie am Alkohol gereizt? ODER Was hat Ihnen der Alkohol gegeben?
3 mögliche „gute“ Antworten	Ich mochte das euphorische, enthemmte Gefühl und die gute Stimmung. Ich habe Alkohol als schnelle Lösung für meine Probleme gesehen.
	Ich fühlte mich einfach besser, gelöster und war selbstbewusster.
	Ich konnte für eine Zeit lang den ganzen Stress hinter mir lassen und mich entspannen.
3 Frage	Was sollte Alkohol bei Ihnen bewirken?
3 mögliche „gute“ Antworten	Der Alkohol sollte bewirken, dass ich mich unter Menschen wohler in meiner Haut fühlte.
	Er sollte bewirken, dass ich mich mal entspanne, den Kopf ausschalte und lockerer werde.
	Der Alkohol sollte mich ganz einfach mal für eine Zeit von dem Stress befreien.

MPU Akadem

4 Rückfallprophylaxe

Welche Veränderungen schützen Sie zukünftig vor Rückfällen?

Sie müssen nachvollziehbar darstellen können, dass die unter Punkt 3 geschilderten Trinkmotive heute nicht mehr relevant sind und Sie insbesondere alternative Problemlösefähigkeiten erworben haben.

Fassen Sie bitte alle Veränderungen zusammen, die Sie vor Rückfällen schützen. Nachfolgend einige Möglichkeiten:

Heute bin ich viel selbstbewusster. Ich habe mich getraut, auf andere Menschen zuzugehen und die Erfahrung gemacht, dass ich akzeptiert werde – so wie ich bin.

Heute stelle ich mich Problemen und Konflikten. Ich kann meine Meinung sagen und auch um Hilfe bitten.

Heute rede ich über meine Gefühle und auch darüber, was mich belastet. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Mitmenschen meine Offenheit sehr zu schätzen wissen und, dass solche Gespräche sehr entlastend sind.

Ich habe gelernt, meine Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten. Anstatt zu trinken, widme ich mich nun Hobbys wie Wandern oder Malen, die mir Freude bereiten und mich erfüllen. Diese Aktivitäten helfen mir, Stress abzubauen und gleichzeitig mein Selbstwertgefühl zu stärken.

Erfinden Sie hier keine Geschichten. Seien Sie echt, ehrlich und authentisch. Der Prüfer wird sicher merken, wenn Sie ihm etwas vormachen.

MPU Akadem

4

Ich habe mich intensiv mit Stressmanagement-Techniken auseinandergesetzt. Techniken wie die progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsmeditation helfen mir, in schwierigen Momenten ruhig und besonnen zu bleiben. So kann ich stressige Situationen bewältigen, ohne auf Alkohol als Ausweg zurückzugreifen.

Ich habe mein soziales Umfeld bewusst verändert. Ich umgebe mich jetzt mit Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen und mich in meinem Vorhaben, alkoholfrei zu leben, unterstützen. Diese positiven Beziehungen bieten mir Rückhalt und motivieren mich, an meinem Ziel festzuhalten.

Ich habe angefangen, regelmäßig an Selbsthilfegruppen und Beratungssitzungen teilzunehmen. Dort teile ich meine Erfahrungen und lerne von den Erfolgsgeschichten anderer. Diese regelmäßigen Treffen erinnern mich daran, warum ich mich für ein Leben ohne Alkohol entschieden habe und stärken mein Durchhaltevermögen.

Ich setze mich heute nicht mehr so unter Druck. Früher habe ich versucht, anderen zu gefallen. Heute kann ich Grenzen setzen, „Nein“ sagen und darauf achten, was mir gut tut – dazu gehört z.B. auch, dass ich mir einen Job gesucht habe, der mir gefällt und im Joggen einen Ausgleich zu Stress gefunden habe.

Erfinden Sie hier keine Geschichten. Seien Sie echt, ehrlich und authentisch. Der Prüfer wird sicher merken, wenn Sie ihm etwas vormachen.

MPU Akadem

5

Umgang mit Alkohol

Wie gehen Sie heute mit Alkohol um?

Auch hier geht es darum, dem Gutachter klarzumachen, dass Sie Mittel und Wege gefunden haben, mit Alkohol umzugehen.

Wenn Sie heute kontrolliert trinken, schildern Sie bitte Ihre Trinkregeln und schildern Sie, wie Sie das Trinken und das Fahren sicher voneinander trennen.

Ich habe mir persönliche Trinkregeln auferlegt, die ich konsequent seit mindestens sechs Monaten einhalte.

Heute stelle ich mich Problemen und Konflikten. Ich kann meine Meinung sagen und auch um Hilfe bitten.

Mein Konsum beschränkt sich auf maximal zweimal im Monat und findet nur bei besonderen Anlässen statt, wie beispielsweise einem Grillabend mit Freunden oder bei Familienfeiern (kontrolliertes Trinken).

Ich meide bewusst Situationen und Orte, die mich zum Trinken verleiten könnten. Stattdessen suche ich mir Umgebungen und Aktivitäten, die meinen neuen Lebensstil unterstützen.

Auch bei dieser Frage geht es um Ehrlichkeit. Die Prüfer sind geschult darauf, Unwahrheiten aufzudecken!

MPU Akadem

5

Ich bevorzuge alkoholfreie Getränke bei sozialen Anlässen und habe festgestellt, dass dies meinen Abend ebenso bereichert. Alkoholische Getränke sind für mich keine Notwendigkeit mehr.

Ich habe mich bewusst für ganz strikte Trinkregeln entschieden, um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu pflegen. Offene Kommunikation über meine Entscheidung im Freundes- und Familienkreis ist mir dabei sehr wichtig.

Ich achte darauf, nicht mehr als ein bis zwei Bier (0,33l) zu trinken und sorge immer dafür, dass ich die Kontrolle nicht verliere. Den Hin- und Rückweg plane ich immer im Voraus. Dazu gehört beispielsweise die vorherige Absprache mit einem nüchternen Freund, der fährt, oder die Bereitstellung von Taxi-Geld.

Ich führe ein Tagebuch, in dem ich meinen Alkoholkonsum festhalte. Dies erhöht meine Achtsamkeit und hilft mir, mein Trinkverhalten besser zu reflektieren und zu steuern.

Bei einer solchen Antwort müssen Sie dieses Tagebuch natürlich auch vorweisen können!

Auch bei dieser Frage geht es um Ehrlichkeit. Die Prüfer sind geschult darauf, Unwahrheiten aufzudecken!

MPU Akadem

6

Aufrechterhaltende Motivation

Schildern Sie Ihre Motivation dauerhaft abstinent zu leben bzw. kontrolliert zu trinken.

Es muss deutlich werden, dass es **viele Gründe** gibt, weswegen Sie dauerhaft kontrolliert Trinken bzw. abstinent leben möchten, die nichts mit Ihrer Fahrerlaubnis zu tun haben.

	Frage	Mögliche Antwort
1	Schildern Sie die positiven Veränderungen, die sich eingestellt haben, seit Sie abstinent leben bzw. kontrolliert trinken.	Seitdem ich kontrolliert trinke, habe ich keinen Kater mehr am nächsten morgen und damit auch keine vergeudeten Tage mehr. Ich bin produktiver, energiegeladener und fühle mich fitter und gesünder. Die beste Veränderung ist aber, dass ich auch ohne Alkohol selbstbewusst und entspannt sein kann.

Der Prüfer möchte sicherstellen, dass Sie die Abstinenz bzw. das kontrollierte Trinken als etwas Positives betrachten. Es ist wichtig, dass Sie die Tatsache, mit dem Alkohol aufgehört zu haben, als Bereicherung verstehen und nicht als Last.

	Frage	Mögliche Antwort
2	Schildern Sie die negativen Auswirkungen Ihres Alkoholkonsums	Ich fühlte mich nach meinem Alkoholkonsum meistens matt, antriebslos und niedergeschlagen. Am nächsten Tag konnte ich nur auf der Couch liegen, während andere draußen den Tag genossen. Dazu kamen noch Gewissensbisse, weil ich im enthemmten Zustand Dinge gesagt oder getan hatte, die ich nüchtern nicht gesagt oder getan hätte.
	Es ist ungeheuer wichtig, dass Sie den Alkoholkonsum nicht (mehr) glorifizieren. Ihnen sollen und müssen die negativen Auswirkungen sehr bewusst sein.	
3	Gab es Kontrollverluste? Konnten Sie die Mengen nicht mehr kontrollieren?. Wenn ja, bitte genauer schildern, wie diese Kontrollverluste aussahen.	Nein, es kam nie zu Kontrollverlusten.
	Im besten Falle können Sie hier mit „Nein“ antworten. Ansonsten kann es aufwendig sein, dies zu erklären.	
4	Gab es in der Vergangenheit Filmrisse?	Ja, bei zwei Semesterpartys hatte ich am nächsten Tag Erinnerungslücken und gleichzeitig auch Gewissensbisse, weil ich nicht mehr wusste, wie ich mich verhalten hatte.
	Wie bei allen Fragen gilt: Seien Sie ehrlich und machen Sie deutlich, dass Sie sich schlecht dabei gefühlt haben.	

MPU Akadem

7

Glatteisstellen

Bitte beschreiben Sie die Situationen, die für Sie potenziell kritische Momente oder sogenannte „Glatteisstellen“ darstellen, bei denen die Gefahr eines Rückfalls erhöht ist.

In der MPU ist es wichtig, **nicht die Unmöglichkeit** eines Rückfalls zu betonen, sondern **vielmehr ein realistisches Bild** möglicher Risikofaktoren zu zeichnen. Eine ehrliche Reflexion über Situationen, die in der Zukunft zu einer Rückfallgefahr werden könnten – sei es durch unangenehme emotionale Zustände, soziale Konflikte oder Situationen, in denen Sie sozialer Verführung ausgesetzt sind –, ist hierbei von größter Wichtigkeit.

Situationen, in denen ich mich unwohl oder gehemmt fühle (z.B. wenn ich auch einer Party niemanden kenne) – wenn ich mir einen Ruck gebe und jemanden anspreche, ergeben sich meist sehr nette Gespräche.

Bei Problemen und großen Belastungen (z.B. Trennung, Jobverlust, Verlust eines Angehörigen) – dann würdeich mit Vertrauten über meine Gefühle sprechen, nach Trost und Unterstützung suchen.

Immer ehrlich sein! Reflektiert sein! Realistisch sein!

7

Konfliktsituationen – wenn ich wieder anfange, meine Gefühle herunterzuschlucken, anstatt sie mitzuteilen, würde ich um etwas Zeit bitten, um meine Gedanken zu ordnen. Ich würde mir dann überlegen, was ich sagen möchte und noch einmal das Gespräch suchen.

Wenn ich auf Feiern oder Veranstaltungen bin, auf denen Alkohol eine große Rolle spielt – dann setze ich mir im Voraus klare Grenzen für meinen Konsum oder entscheide mich bewusst für alkoholfreie Alternativen, um jeglichen Risiken vorzubeugen.

Wenn ich unter großem Druck und emotionaler Anspannung stehe – dann würde ich mich daran erinnern, Grenzen zu setzen und gut zu mir zu sein – eine Pause und eine runde Joggen helfen gegen Stress.

In Situationen, in denen ich mich isoliert oder einsam fühle – dann suche ich aktiv den Kontakt zu Freunden oder Familie, anstatt mich meinen negativen Gedanken hinzugeben. Das Teilen meiner Sorgen hilft mir, Perspektiven zu gewinnen und mich nicht von negativen Emotionen überwältigen zu lassen.

Immer ehrlich sein! Reflektiert sein! Realistisch sein!

MPU Akadem

8

Warnsignale

Sind Ihnen spezifische Anzeichen bekannt, die als Vorboten eines möglichen Rückfalls auftreten könnten?

Das Bewusstsein für solche Frühwarnsignale ist entscheidend, um rechtzeitig präventive Schritte einzuleiten und so einem Rückfall vorzubeugen. Diese Warnsignale können auf vielfältigen Ebenen erscheinen.

Bitte beschreiben Sie die Signale, die für Sie persönlich als Hinweise auf eine drohende Rückfallgefahr dienen.

Körperliche Warnsignale

Zittrigkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen, Einschlafprobleme, Schlafstörungen

Warnsignale auf der Verhaltensebene

Häufiger Streit, Vernachlässigung von beruflichen / privaten Verpflichtungen, Rückzug von Freunden

Emotionale Warnsignale

Ängstlichkeit, Nervosität, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen

Kognitive Warnsignale

Grübeln, Konzentrations-schwäche, negative Gedanken, ständiges Gedankenkreisen

IIhnen sollten alle möglichen Warnsignale bewusst sein. Nur, wenn Sie Ihren Feind kennen, können Sie ihn auch bekämpfen.

9

Suchtdruck/Bedürfnis Alkohol zu trinken

Wie bewältigen Sie den Drang oder das Verlangen, Alkohol konsumieren zu wollen? Gibt es spezifische Umstände, unter denen dieser Wunsch besonders stark wird? Für diejenigen, die sich für einen kontrollierten Alkoholkonsum entschieden haben: Begegnet Ihnen manchmal das Verlangen, mehr zu trinken als eigentlich vorgesehen? Wenn ja, wie managen Sie diese Situationen?

Beschreiben Sie, wie Sie in solchen Momenten vorgehen, welche Methoden oder Techniken Sie anwenden, um dem Drang zu widerstehen oder wie Sie mit dem Wunsch nach einer größeren Alkoholmenge umgehen, als Sie sich vorgenommen hatten. Ihre Fähigkeit, diese Herausforderungen zu meistern, spielt eine wesentliche Rolle in Ihrem Prozess der Bewältigung und langfristigen Veränderung.

Am Anfang fiel es mir schwer, auf Partys oder bei Treffen mit Freunden bei einem Getränk zu bleiben, während alle um mich herum immer lustiger und lauter wurden. Mittlerweile weiß ich aber, wann es Zeit ist, mich auszuklinken. Außerdem rufe ich mir in Erinnerung, dass ich den nächsten Tag genießen kann und nicht verkatert aufwachen werde.

Wenn ich mich in stressigen Phasen befinde oder emotional belastet bin, spüre ich manchmal ein starkes Verlangen, zum Alkohol zu greifen, um eine vorübergehende Erleichterung zu finden. Inzwischen habe ich gelernt, solche Momente als kritische Punkte zu erkennen. Anstatt nach einem alkoholischen Getränk zu greifen, wende ich mich jetzt bewussten Entspannungsmethoden zu, wie tiefer Atmung, Meditation oder einem Spaziergang an der frischen Luft. Diese Techniken helfen mir, meine innere Balance wiederzufinden, ohne auf Alkohol zurückzugreifen. Die Gewissheit, konstruktive Lösungen für meine Probleme zu finden, gibt mir Kraft und Selbstvertrauen.

Bei gesellschaftlichen Anlässen, besonders wenn Wein zum Essen gereicht wird, verspüre ich bisweilen den Wunsch, mitzutrinken. Früher gab ich diesem Drang nach, heute setze ich auf offene Kommunikation und Selbstbestimmung. Ich erkläre meinen Freunden und der Gastgeberin oder dem Gastgeber vorab, dass ich keinen Alkohol trinke, und bitte um alkoholfreie Alternativen. Diese Vorbereitung und das Bewusstsein für meine Entscheidung stärken mein Selbstvertrauen und helfen mir, standhaft zu bleiben. Zudem habe ich festgestellt, dass die Akzeptanz im Freundeskreis größer ist, als ich anfangs befürchtet hatte, was mir zusätzliche Motivation gibt.

Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, um mit dem Suchtdruck umzugehen und das Bedürfnis nach Alkohol in den Griff zu bekommen, insbesondere in Momenten, die besonders anfällig für einen Rückfall sein könnten.

10

Umstellung

Wie war die Umstellung für Sie? Beschreiben Sie bitte ausführlich Ihren persönlichen Weg, die Herausforderungen und Veränderungen, die diese Umstellung mit sich gebracht haben. Welche Schwierigkeiten sind Ihnen begegnet und wie haben Sie diese gemeistert?

Wie hat sich Ihr Alltag verändert, welche positiven Erfahrungen haben Sie gemacht und welche Strategien haben Ihnen geholfen, durchzuhalten.

> Am Anfang war es schwierig, meine Hemmungen zu überwinden. Früher habe ich einfach getrunken, bis ich mich locker gefühlt habe und dann war ich gesprächig und mitteilsam. Ich musste mich erst überwinden, auf andere Menschen zuzugehen und mich zu öffnen. Es hat mich auch Überwindung gekostet, über meine Probleme zu sprechen und meine Meinung zu sagen. Ich habe aber immer wieder die Erfahrung gemacht, dass mir niemand den Kopf abreißt, wenn ich mal „Nein“ sage und ich weiß heute, dass ich auch ohne Alkohol entspannt sein und Spaß haben kann.

Ihre Schilderungen geben dem Prüfer wertvolle Einblicke in den Prozess der Anpassung und die Bewältigung von Problemen auf dem Weg zu einem gesünderen Umgang mit Alkohol.

10

Die Anfangszeit der Abstinenz brachte auch die Herausforderung mit sich, mich von bestimmten Freundschaften und sozialen Kreisen zu distanzieren, die meinen neuen Lebensstil nicht unterstützten. Es war schmerzhaft, zu erkennen, dass einige Beziehungen hauptsächlich auf gemeinsamen Trinkerlebnissen basierten. Die Entscheidung, mich auf Menschen zu konzentrieren, die meine Ziele unterstützen und mich für meine Entscheidung respektieren, hat zu tieferen und bedeutungsvolleren Beziehungen geführt. Dieser Prozess hat mir geholfen, mein Selbstwertgefühl zu stärken und zu erkennen, dass wahre Freundschaften unabhängig von Alkoholkonsum bestehen.

Früher war mein erster Instinkt bei Stress, mich mit Alkohol zu betäuben. Die Umstellung erforderte von mir, mich mit alternativen Bewältigungs-mechanismen auseinanderzusetzen, wie Sport, Meditation oder das Führen eines Tagebuchs. Diese Methoden halfen mir nicht nur, meinen Stress zu managen, sondern förderten auch ein größeres Bewusstsein für meine Emotionen und Reaktionen. Die Auseinandersetzung mit meinen wahren Gefühlen, statt sie zu unterdrücken, hat meine Lebensqualität erheblich verbessert.

Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, um mit dem Suchtdruck umzugehen und das Bedürfnis nach Alkohol in den Griff zu bekommen, insbesondere in Momenten, die besonders anfällig für einen Rückfall sein könnten.

MPU Akadem

11

Verlockungssituationen

Wie gehen Sie mit Gruppendruck bzw. Verlockungssituationen um, in denen Ihnen Alkohol angeboten wird?

Meine Entscheidung für einen kontrollierten Umgang mit Alkohol ist meinen Freunden und meiner Familie wohl bekannt, aber auf sozialen Zusammenkünften wie Partys oder Geburtstagsfeiern begegne ich manchmal Menschen, die davon nichts wissen und mir Alkohol anbieten. In solchen Momenten zeige ich mich bestimmt, aber höflich in meiner Ablehnung. Die meisten Menschen respektieren meine Entscheidung, wenn ich sage, dass ich nichts mehr trinken möchte. Sollte jemand insistieren, bleibe ich standhaft und erinnere mich innerlich daran, wie positiv sich mein Leben seit der Entscheidung für ein kontrolliertes Trinkverhalten verändert hat. Diejenigen, die diesen Wunsch nicht akzeptieren, sind letztlich nicht die Gesellschaft, in der ich meine Zeit verbringen möchte. In diesem Fall ziehe ich es vor, die Situation zu verlassen.

Verlockungssituationen kommen oft ohne Vorwarnung. Daher ist es umso wichtiger, darauf vorbereitet zu sein. Der Prüfer möchte sicherstellen, dass Ihnen das bewusst ist und Sie in der Lage sind, diese Situationen zu meistern.

12

Rückfälle

Hatten Sie in Ihrer Vergangenheit bereits mit Rückfällen zu kämpfen, bei denen Sie in Ihre alten Trinkmuster zurückgefallen sind? Falls ja, wäre es hilfreich zu erörtern, welche spezifischen Umstände oder Faktoren Sie zu diesem Zeitpunkt beeinflusst haben, von Ihrem Pfad der Abstinenz oder des kontrollierten Konsums abzuweichen.

Es ist von großer Bedeutung, die tieferliegenden Gründe und die Kontexte dieser Rückfälle zu analysieren, um wertvolle Erkenntnisse für die Vermeidung zukünftiger Vorfälle zu gewinnen. Darüber hinaus ist es für den Prüfer bei einer MPU von Interesse, zu verstehen, welche Veränderungen oder Anpassungen Sie seitdem vorgenommen haben, um Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Rückfällen zu stärken.

> Nein, seitdem ich mich für das kontrollierte Trinken entschieden habe, gab es keine Rückfälle in altes Trinkverhalten.

> Ja, ich habe in der Vergangenheit einen Rückfall erlebt. Dieser trat in Zeiten hoher emotionaler Belastung auf, als ich noch nicht gelernt hatte, mit meinen Gefühlen anders umzugehen als durch den Konsum von Alkohol. Ich habe verstanden, dass solche Momente besondere Aufmerksamkeit erfordern. Seitdem habe ich effektive Strategien entwickelt, wie Stressmanagement und den Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks, um solchen Situationen standzuhalten und nicht in alte Muster zurückzufallen. Gefahren bin ich jedoch in dieser Situation in jedem Fall nicht.

Im besten Falle gab es noch keinen Rückfall. Kam dies jedoch vor, muss der Prüfer erkennen, dass dies zu einer noch tieferen Auseinandersetzung mit den Probleme und Lösungen geführt hat.

12

In der Vergangenheit gab es tatsächlich einen Rückfall, der durch sozialen Druck ausgelöst wurde. Ich habe mich damals von der Stimmung und dem Verhalten meiner Umgebung mitreißen lassen, ohne an die Konsequenzen zu denken. Heute ist mir die Wichtigkeit meiner Entscheidung, kontrolliert zu trinken, viel bewusster. Ich habe gelernt, Nein zu sagen und mich in solchen Situationen zu entfernen oder auf alkoholfreie Alternativen zurückzugreifen. Meine Entschlossenheit und mein Selbstbewusstsein in Bezug auf meine Entscheidungen sind jetzt viel stärker.

Einen Rückfall hatte ich nach einer Phase, in der ich dachte, ich könnte meinen Alkoholkonsum wieder 'normal' kontrollieren. Es wurde mir schnell klar, dass dies ein Trugschluss war. Dieser Fehler war ein wichtiger Lernprozess für mich. Ich habe erkannt, dass Abstinenz der sicherste Weg für mich ist. Seitdem habe ich eng mit meinem Verkehrspsychologen bei der Vorbereitung auf die MPU zusammengearbeitet, um sicherzustellen, dass ich die notwendigen Werkzeuge und Techniken habe, um dauerhaft abstinent zu bleiben. Mein Umgang mit dem Verlangen nach Alkohol hat sich grundlegend verändert, und ich bin zuversichtlicher in meiner Fähigkeit, abstinent zu leben.

Im besten Falle gab es noch keinen Rückfall. Kam dies jedoch vor, muss der Prüfer erkennen, dass dies zu einer noch tieferen Auseinandersetzung mit den Probleme und Lösungen geführt hat.

13

Ziele für die Zukunft

In diesem Abschnitt widmen wir uns der Frage nach Ihren Zielen für die Zukunft und der Rolle, die Alkohol in der Erreichung dieser Ziele spielt. Es ist entscheidend zu erkennen, ob Ihre Ambitionen mit einem fortgesetzten Alkoholkonsum vereinbar wären oder ob der Verzicht auf Alkohol eine notwendige Bedingung für den Erfolg Ihrer Vorhaben ist.

Der Prüfer möchte verstehen, ob Sie klare Vorstellungen von Ihrer Zukunft haben und inwiefern Alkohol dabei als Hindernis betrachtet wird.

> Ich möchte weiterhin in dem Job arbeiten, der mir so gut gefällt und mich auch beruflich weiterentwickeln. Ich möchte ernst genommen werden und ich will nicht, dass ich mal von Kunden oder Kollegen beim exzessiven Feiern gesichtet werde. Außerdem kann ich nur energiegeladen und leistungsfähig bleiben, wenn ich mich gesund und fit fühle – das geht nur, wenn ich maßvoll mit Alkohol umgehe.

> Ich möchte eine stabilere und tiefere Beziehung zu meiner Familie aufbauen. Rückblickend hat Alkohol oft zu Missverständnissen und Konflikten geführt. Ohne Alkohol bin ich geduldiger, präsenter und kann mich besser auf das Wohl meiner Liebsten konzentrieren.

> Mein größter Traum ist es, am New York Marathon mitzulaufen. Dies erfordert natürlich eiserne Disziplin, Ausdauer und eine optimale Gesundheit – Aspekte, die durch Alkoholkonsum beeinträchtigt würden. Die Entscheidung gegen Alkohol ist für mich ein wesentlicher Schritt, um körperlich und mental in Bestform zu sein und diesen Lebenstraum zu verwirklichen.

Das Ziel des Prüfers ist es, Ihre Entschlossenheit und das ernsthafte Bestreben zu erkennen, diese Ziele zu erreichen und zu begreifen, dass Alkohol dabei mehr schadet als nützt.

14

Einschätzung des eigenen Alkoholkonsum

Wie würden Sie Ihren Alkoholkonsum von damals einstufen?

Der Prüfer möchte hier in einer Art zusammenfassenden Aussage von Ihnen hören, wie problematisch die Zeit damals war und dass Sie unter der Situation gelitten haben.

> Rückblickend betrachte ich meinen damaligen Alkoholkonsum als eine Phase, die ich keinesfalls verherrlichen möchte. Es war eine Zeit, die von Schwierigkeiten und Herausforderungen geprägt war, in der ich mich oft verloren fühlte und unter meiner eigenen Entscheidungsunfähigkeit litt. Die Erkenntnis, wie sehr ich mich und die Menschen in meinem Umfeld belastet habe, war ein Wendepunkt für mich. Es war ein furchtbarer Abschnitt in meinem Leben, den ich nie wieder erleben möchte.

> Ich würde meinen Alkoholkonsum in der Vergangenheit als sehr problematisch und schädlich beschreiben. Es war eine Zeit, in der Alkohol meine Fähigkeit, klare Entscheidungen zu treffen und mein Leben positiv zu gestalten, oft überschattete. Es war ein Kampf, aus diesem Tief herauszukommen, aber ich bin stolz darauf, dass ich es geschafft habe und jetzt ein viel gesünderes Leben führe.

14

Mein Alkoholkonsum von damals war unkontrolliert und schädlich, nicht nur für mich, sondern auch für meine Beziehungen zu anderen. Ich lebte in einem ständigen Zustand der Verleugnung meiner Probleme und der Realität. Diese Zeit war geprägt von Reue und Selbstzweifel. Heute sehe ich diese Phase als eine dunkle Zeit, die ich überwunden habe, und bin dankbar für die Lektionen, die ich daraus gelernt habe.

Mein Alkoholkonsum war ungesund und problematisch – mir ist bewusst geworden, dass ich mich selbst und andere gefährdet habe.

15

Veränderungen des sozialen Umfelds

Haben Sie sich von Ihrem Umfeld distanziert? Wenn ja, warum?

Die Frage zielt darauf ab, Einsicht in Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und Ihr Bewusstsein für die Auswirkungen Ihres Verhaltens zu gewinnen. Eine Distanzierung von einem Umfeld, das möglicherweise den Konsum von Alkohol oder Drogen fördert oder unterstützt, kann ein starkes Zeichen dafür sein, dass Sie ernsthaft bemüht sind, Ihr Verhalten zu ändern und Risiken zu minimieren. Es zeigt auch, dass Sie bereit sind, schwierige Entscheidungen zu treffen, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Prioritäten, insbesondere in Bezug auf Ihre Fahreignung, neu zu ordnen. Der Prüfer möchte sehen, dass Sie proaktive Schritte unternehmen, um ein verantwortungsvolles Verhalten zu fördern, was oft bedeutet, sich von negativen Einflüssen zu lösen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen, das positive Veränderungen fördert.

> Es war ein schmerzhafter, aber notwendiger Schritt, mich von meinem alten Freundeskreis zu distanzieren, da ihr Lebensstil nicht mehr zu meinen Zielen passte. Ich habe gelernt, dass wahre Freunde meine Entscheidungen unterstützen und mir helfen, auf meinem neuen Weg zu bleiben.

15

Ja, ich habe mich bewusst von bestimmten Teilen meines Umfelds distanziert, die meine Alkoholproblematik nicht nur unterstützten, sondern teilweise auch verstärkten. Diese Entscheidung fiel mir nicht leicht, doch sie war notwendig für meinen Weg der Besserung. Ich erkannte, dass eine positive Veränderung nur möglich war, wenn ich mich von negativen Einflüssen befreite und stattdessen ein Umfeld wählte, das meine Ziele der Abstinenz und gesunden Lebensführung unterstützte. Diese Veränderung hat nicht nur zu einer deutlichen Verbesserung meiner Lebensqualität geführt, sondern mir auch gezeigt, wie wichtig es ist, sich von schädlichen Gewohnheiten und Beziehungen zu lösen

Ich habe den Kontakt zu allen Kumpels von damals, bis auf einen, abgebrochen. Ich konnte diesen einen Freund sogar mitnehmen in die neue Zeit. Auch er hat dem Alkohol entsagt und wir gehen nun gemeinsam joggen. Das war eine gute und wichtige Entscheidung für mich. Sie ermöglichte mir, mich auf meine Erholung zu konzentrieren und Beziehungen aufzubauen, die auf gesunden Grundlagen basieren und meine Entscheidung, nüchtern zu leben, fördern.

MPU Akadem

Beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrem Fall

Nun sind Sie an der Reihe. Nutzen Sie die Antwortvorschläge und unsere Tipps und Hinweise, um nun Ihre eigene Geschichte zu erzählen. Seien Sie ehrlich und antworten Sie wahrheitsgemäß. Natürlich kann man einen bestimmten Sachverhalt auf verschiedene Weise darstellen. Wählen Sie die, die für ein Bestehen der MPU Erfolg versprechender ist.

Nur bei einer professionellen Vorbereitung jedoch werden Sie im Detail auf die MPU eingestimmt. Ihnen wird gezeigt, wie Sie es schaffen können, mit Alkohol verantwortungsvoller umzugehen bzw. diesem ganz zu entsagen. Dieser Fragebogen und das Beschäftigen mit Ihrem Fall ist ein ausgezeichneter Anfang. Er ersetzt jedoch keinesfalls die Vorbereitung bei wahren Profis wie bei der MPU-Akademie.

Leerer Fragebogen für Ihre Eintragungen

↓

MPU Akadem

Nun sind Sie an der Reihe

1. Delikanalyse

1	Wann (Datum und Uhrzeit) hat Ihrer Trunkenheitsfahrt stattgefunden?	
2	Wie viele Kilometer sind Sie gefahren, bis Sie erwischt oder auffällig geworden sind?	
3	Beschreiben Sie den Tathergang und geben Sie an, wie viel Sie getrunken haben.	
4	Was war der Trinkanlass?	
5	Um wieviel Uhr haben Sie Ihr erstes und um wieviel Uhr Ihr letztes Getränk konsumiert?	
6	Welche Getränke haben Sie in welchen Mengen konsumiert?	

1. Delikanalyse

7	Was war der Trinkanlass?	
8	Wie viele Kilometer sind Sie gefahren, bis Sie erwischt oder auffällig geworden sind?	
9	Um wieviel Uhr haben Sie Ihr erstes und um wieviel Uhr Ihr letztes Getränk konsumiert?	
10	Welche Getränke haben Sie in welchen Mengen konsumiert?	
11	Wie haben Sie sich gefühlt? Fahrtüchtig oder betrunken?	
12	Wie hoch war die Blutalkoholkonzentration?	
13	Sind Sie auffällig gefahren und wenn ja, wie?	

2. Alkoholvorgeschichte

Alter und Lebensabschnitt Bilden Sie sinnvolle Lebensabschnitte	Wie oft haben Sie Alkohol getrunken? Welche Mengen haben Sie üblicherweise getrunken? Welche Höchstmenge Alkohol?
1	
Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken?	
2	
Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken?	
3	
Zu welchen Anlässen haben Sie getrunken?	

3. Trinkmotive

1	Welche Funktion hatte der Alkohol für Sie?	
2	Was hat Sie am Alkohol gereizt? ODER Was hat Ihnen der Alkohol gegeben?	
3	Was sollte Alkohol bei Ihnen bewirken?	

4. Rückfallprophylaxe

1	Welche Veränderungen schützen Sie zukünftig vor Rückfällen?	

5. Umgang mit Alkohol

1	Wie gehen Sie heute mit Alkohol um?	

6. Aufrechterhaltende Motivation

1	Schildern Sie die positiven Veränderungen,, seit Sie abstinent leben bzw. kontrolliert trinken.	
2	Schildern Sie die negativen Auswirkungen Ihres Alkoholkonsums	
3	Gab es Kontrollverluste? Konnten . Wenn ja, bitte genauer schildern, wie diese Kontrollverluste aussahen.	
4	Gab es in der Vergangenheit Filmrisse?	

7. Glatteisstellen

1	Bitte beschreiben Sie die Situationen, die für Sie potenziell kritische Momente oder sogenannte „Glatteisstellen“ darstellen, bei denen die Gefahr eines Rückfalls erhöht ist.	

8. Warnsignale

Seite 6/8

1	Sind Ihnen spezifische Anzeichen bekannt, die als Vorboten eines möglichen Rückfalls auftreten könnten?	

9. Suchtdruck

Seite 6/8

1	Wie bewältigen Sie den Drang oder das Verlangen, Alkohol konsumieren zu wollen?	

10. Umstellung

Seite 7/8

1	Wie war die Umstellung für Sie? Beschreiben Sie bitte ausführlich Ihren persönlichen Weg.	

11. Verlockung

Seite 7/8

1	Wie gehen Sie mit Gruppendruck bzw. Verlockungssituationen um, in denen Ihnen Alkohol angeboten wird?	

12. Rückfälle

1 Hatten Sie in Ihrer Vergangenheit bereits mit Rückfällen zu kämpfen,

13. Ziele für die Zukunft

1 Welche Ziele verfolgen Sie bei denen Alkohol ein Problem wäre?

14. Einschätzung

1 Wie würden Sie Ihren Alkoholkonsum von damals einstufen?

15. Umfeld

1 Haben Sie sich von Ihrem Umfeld distanziert? Wenn ja, warum?

MPU Akadem

Die MPU-Akademie bietet Ihnen:

Erfahrenen Verkehrspsychologen
Individuelle Einzelgespräche bei ehemaligen MPU-Gutachtern und erfahrenen Verkehrspsychologen.

Bequeme Online MPU-Vorbereitung von Zuhause
Zeitlich flexible und ortsungebundene verkehrspsychologische Online MPU-Vorbereitung. Unsere Beratung lässt sich optimal an private und berufliche Belange anpassen.

Faire Preise
Faire und transparente Preise. Keine versteckten Kosten.

MPU-Bescheinigung
Nach Ihrer MPU-Vorbereitung erhalten Sie eine Bescheinigung. Unsere Vorbereitung wird bundesweit von allen Begutachtungsstellen anerkannt.

Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

MPU Akadem

Übrigens: 98 % unserer Kunden bestehen die MPU beim ersten Mal. Möchten Sie auch dazu gehören? Dann nehmen Sie am besten gleich Kontakt zu uns auf.

Kundenstimmen

“Qualitativ Hochwertige Beratung, die sogar Spaß gemacht hat! Wer meint im ersten Versuch ohne Beratung durchzukommen, sollte im Zweiten die Beratung bei Frau Gasperi machen. “

“Frau Gekle hat mich wirklich sehr gut vorbereitet und ist auf meine speziellen Bedürfnisse eingegangen. Der Umgang war sehr nett und angenehm, daher kann ich die Beratung auf jeden Fall weiterempfehlen. Vielen Dank! Weitere Kundenbewertungen finden Sie bei ProvenExpert. “

“Bin sehr zufrieden gewesen. Alle offenen Fragen, auch via Mail, wurden immer zügig und gewissenhaft beantwortet. Wirklich gute Beratung, auch rund um organisatorische Fragen und ich habe meine MPU beim ersten Versuch bestanden. 100prozentige Weiterempfehlung. Danke. “

Wir möchten, dass Sie bald wieder mobil sind!

MPU Akadem

MPU-Akademie
Hoyer Therapie-Consulting GmbH
Stadthof 16
63065 Offenbach am Main

Kontaktieren Sie uns: info@mpu-akademie.eu

0800 5893416170